

вья студентов СКС и Т, приобщает к ЗОЖ и подготавливает их к более квалифицированной современной профессиональной деятельности.

#### *Литература*

1. Бурмистрова, Н.И. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Валеология». : Коломна, 2009. – 43 с.
2. Вайнер, Э.Н. Валеология [Текст]: учебник для вузов – М.: Флинта: наука, 2001. – 416 с.

**Валеева Р.К., Гиндуллина Э.Г., Хакутдинова С.Р.**  
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
Республика Башкортостан, Россия

### **ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Аннотация.* Раскрывается проблема сохранения здоровья детей в условиях школьного образования. Показаны здоровьесберегающие технологии обучения.

*Ключевые слова:* здоровье обучающихся, школа, здоровьесберегающие технологии обучения.

**Valeeva, R.K., Gindullina E.G., Hakutdinova S.R.**  
Bashkir State University, Sterlitamak affiliate,  
The Republic of Bashkortostan, Russia

### **THE PROBLEM OF PRESERVING THE HEALTH**

*Abstract.* The problem is maintaining the health of children in the context of school education. Showing health technologies in teaching.

*Keywords:* health, school enrolment, health technology in teaching.

Проблемы здоровья населения России, в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Статистические данные дают немало поводов для этого. За последнее десятилетие в несколько раз возросла заболеваемость по многим формам инфекционной и хронической патологии. Снижение рождаемости и сокращение доли детей в общей численности населения ведет к старению общества.

Проблема сохранения здоровья учащихся в современных условиях является актуальной и в нашем регионе, где формирование уровня здоровья происходит под влиянием экологического неблагополучия.

Существующий кризис здоровья детей является следствием действия многих внутренних и внешних факторов. Это и экологическая ситуация, и экономическая нестабильность, и стремительно растущий по-

ток информации, который обрушивается на ребенка. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет и система образования. Период взросления, приходящийся на пребывание учащихся в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния здоровья детей и подростков, притом, что именно эти годы проходят под постоянным, почти каждодневным, контролем со стороны специалистов–педагогов. В школе на детей оказывают влияние учебные нагрузки, интенсивный и не всегда сбалансированный режим дня, стресс проверки знаний, расширение круга и уровня общения. Все это происходит на фоне интенсивного роста, половой дифференцировки и формирования личности и, несомненно, ведет к ухудшению состояния здоровья. Отмечена прямая связь между школьными нагрузками и состоянием здоровья: у многих учащихся ухудшается самочувствие к концу учебного дня. Налицо нервное переутомление, которое, хронически накапливаясь, приводит и к подрыву здоровья, и к падению интереса к учебе.

На современном этапе развития системы школьного образования оздоровительное направление работы школы становится все более значимым. Переход от традиционных форм к здоровьесберегающим технологиям – основная задача образовательных учреждений. Здоровьесберегающий принцип педагогического процесса состоит в такой организации обучения и воспитания, которая, не исключая трудностей, позволяет соблюсти соответствие нагрузки возрастным возможностям детей, сохраняет их работоспособность, обеспечивает правильное гармоничное, всестороннее развитие и тем самым охрану здоровья. Необходимо сознавать, что оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи составляют единый комплекс.

Проблемы воспитания здорового ребенка продолжают диктовать необходимость поиска эффективных средств их реализации. Самым действенным средством профилактики нарушения здоровья учащихся является физическое воспитание. Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на характер человека, способствуют развитию и совершенствованию всех функциональных систем, повышают иммунитет. Под влиянием физической культуры учащиеся становятся активными не только в спорте, но и в других сферах деятельности.

В целом двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 суточного бюджета времени (за вычетом времени сна и днев-

ного отдыха), а ее структура несколько различается для детей разных возрастных групп. Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма городских школьников. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, занятия у компьютера, отдых у телевизора и т. д. – все эти формы времяпрепровождения проходят в статическом положении и, как следствие, ведут к развитию гиподинамии. Немало проблем имеется в обновлении содержания образования: во многих классах образовательных учреждений двигательная активность ограничена 2 часами физкультуры в неделю; материалы учебных программ редко интегрируются с основами здоровья и сам предмет редко вводится в учебный план образовательных учреждений, воспитательная работа слабо ориентирована на решение проблемы.

Существующая сеть и материальная база многих образовательных учреждений не отвечает современным требованиям. В них имеется всего по 1 спортивному залу. Забота о формировании, сохранении, укреплении здоровья детей, учащейся молодежи должна быть приоритетной перед обучением.

В заключении можно сказать, что проблема укрепления здоровья детей комплексная, она касается как общества в целом, так и отдельной семьи, она не может быть решена только системой образования или здравоохранения, но каждая структура должна вносить свой посильный вклад. Школа должна использовать здоровьесберегающие технологии обучения, создавать оптимальные социально-гигиенические условия, осуществлять рациональное физическое воспитание, сбалансированное питание, формировать потребность в здоровом образе жизни, прививать необходимые гигиенические навыки.

#### *Литература*

1. Дичев Тодор и др. «Здоровье человека XXI века». – М.: «ФЕРРИ-В», 2001.
2. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. «Основы индивидуального здоровья человека»: Введение в общую и прикладную валеологию. – М., 2000.
3. Селевко Г.К. «Современные образовательные технологии». – М.: Народное образование, 2002.
4. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». – М.: АПК и ПРО, 2002.